pilatesK　アルプラザ小杉　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/31　更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
日	月	火	水	木	金	土	日
close	close	10:30 ～ 11:30 Basic Anna.K 12:30 ～ 13:30 Back＆Arm Yui.K 14:30 ～ 15:30 Basic Anna.K 16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg Yui.K close	10:30 ～ 11:30 Basic Anna.K 12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg Haruna.O close 18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Miyu.M 19:30 ～ 20:30 Basic Anna.K 21:00 ～ 22:00 Waist Miyu.M	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm Miyu.M 12:30 ～ 13:30 Basic Anna.K close 18:00 ～ 19:00 Waist Miyu.M 19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning Haruna.H 21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Haruna.H	10:30 ～ 11:30 Basic Haruna.H 12:30 ～ 13:30 Back＆Arm Miyu.M 14:30 ～ 15:30 Beauty Conditioning Haruna.H 16:30 ～ 17:30 Waist Miyu.M close	close

pilatesK　アルプラザ小杉　【　11/09　～　11/16　】　スケジュール

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ～ 11:30 Waist Miyu.M 12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg Haruna.H close 18:00 ～ 19:00 Pre Basic Yui.K 19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning Haruna.H 21:00 ～ 22:00 Back＆Arm Yui.K	10:30 ～ 11:30 Pre Basic Yui.K 12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning Haruna.H 14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Haruna.H close 18:00 ～ 19:00 Basic Anna.K 19:30 ～ 20:30 Back＆Arm Miyu.M 21:00 ～ 22:00 Waist Miyu.M	close	10:30 ～ 11:30 Basic Anna.K 12:30 ～ 13:30 Waist Miyu.M close 18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning Haruna.H 19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg Haruna.H 21:00 ～ 22:00 Back＆Arm Miyu.M	10:30 ～ 11:30 Waist Miyu.M 12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning Haruna.H 14:30 ～ 15:30 Back＆Arm Miyu.M 16:30 ～ 17:30 Basic Anna.K close	close	close

🔰：体験可能レッスン
・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK　アルプラザ小杉　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

2026/10/31　更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 Haruna.H	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Anna.K	close	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Anna.K	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Haruna.H	close	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Miyu.M	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Yui.K
12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Anna.K	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 Yui.K		12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 Miyu.M	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Anna.K		12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Anna.K	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Miyu.M
close	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Haruna.H close		close	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 Haruna.H 16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 Anna.K		14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 Miyu.M 16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 Anna.K	close
18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Miyu.M	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Miyu.M	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Anna.K	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Haruna.H	close		close	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Anna.K
19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Haruna.H	19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 Haruna.H	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Haruna.H	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Anna.K				19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Miyu.M
21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Miyu.M	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Miyu.M	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Anna.K	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 Haruna.H				21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Anna.K

pilatesK　アルプラザ小杉　【　11/25　～　11/30　】　スケジュール

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Miyu.M	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Anna.K	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Miyu.M	close	close
12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Anna.K		12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 Haruna.H	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Anna.K		
close		close	14:30 ～ 15:30 Beauty Conditioning 🔰 Haruna.H 16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Anna.K		
18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 Haruna.H	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Anna.K	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Miyu.M	close		
19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Anna.K	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Haruna.H	19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 Haruna.H			
21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Haruna.H	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Anna.K	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Miyu.M			

🔰：体験可能レッスン
・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。